France / Français

LE RECOVERY KERNEL

Le guide du barman

25 mocktails neurochimiquement fonctionnels

Maquette de localisation stylée

Chaque bar accueille des personnes qui ne boivent pas, ne devraient pas boire, ou ne veulent pas avoir à l'expliquer. Ce guide leur donne de vrais verres, adultes et crédibles, compatibles avec un service de bar normal.

> Les accents conservent la chaleur du document source avec une palette éditoriale sobre adaptée à ce marché.

Adaptation locale	Service métrique (ml)
Ton de carte	Sobre, crédible, adulte
Palette	#1D4E89 / #C1121F

Pourquoi ce guide existe

Chaque bar accueille des personnes qui ne boivent pas, ne devraient pas boire, ou ne veulent pas avoir à l'expliquer. Ce guide leur donne de vrais verres, adultes et crédibles, compatibles avec un service de bar normal.

Référence rapide - sélection d'exemple

Boisson	Profil	Mécanisme
The Warrior	COMT Val/Val — Warrior	Élimination rapide de la dopamine · Niveau de récompense bas · Recherche de stimulants
The Sparky	COMT Val/Val — Warrior	Dopamine à plat · Recherche de nouveauté · Déficit de stimulation
Shock Rock	COMT Val/Val — Warrior	Densité des récepteurs dopaminergiques · Profil RDS · Besoin élevé de stimulation
Mission Fuel	COMT Val/Val — Warrior	Charge en précurseurs dopaminergiques · Concentration durable · Sans crash

Portée de l'échantillon : cette passe localise la couverture, la grille de référence rapide et une fiche recette complète en préservant la structure et la chaleur de l'original.

01. The Warrior

Haute intensité. Récompense méritée. Sans chute.

COMT Val/Val - Warrior | Élimination rapide de la dopamine - faible niveau de récompense - recherche de stimulation

Verre	Highball
Glace	Verre rempli de glace
Ingrédients	• 60 ml de jus de cerise acidulée • 30 ml de thé vert (infusion froide ou refroidi) • 22,5 ml de jus de citron vert frais • 15 ml de sirop de miel • 2 traits d'Angostura bitters • Compléter avec de l'eau gazeuse
Méthode	Construire sur glace. Ajouter cerise, thé, citron vert, miel et bitters. Compléter avec de l'eau gazeuse et remuer une fois.
Garniture	Rondelle de citron vert et cerise au marasquin
Comment cela agit	La cerise acidulée apporte des précurseurs de mélatonine et des anthocyanes utiles contre le stress oxydatif. Le thé vert apporte de la L-théanine pour une concentration calme, sans sédation. Les bitters stimulent les récepteurs amers et peuvent soutenir la digestion.
Note de service	Conserver les mesures métriques et un ton de carte sobre de type brasserie ou bar à cocktails.
Note médicaments	Alerte pamplemousse : toute boisson contenant du pamplemousse peut modifier le métabolisme de certains médicaments. Prévoir une note visible pour les clients concernés.

Référence étendue — les 25 boissons

Cette passe étend l’échantillon en un atlas de bar plus complet tout en conservant la page de couverture, le style localisé et la fiche détaillée de The Warrior.

Boisson	Profil	Mécanisme
The Warrior	COMT Val/Val — Warrior	Élimination rapide de la dopamine · Niveau de récompense bas · Recherche de stimulants
The Sparky	COMT Val/Val — Warrior	Dopamine à plat · Recherche de nouveauté · Déficit de stimulation
Shock Rock	COMT Val/Val — Warrior	Densité des récepteurs dopaminergiques · Profil RDS · Besoin élevé de stimulation
Mission Fuel	COMT Val/Val — Warrior	Charge en précurseurs dopaminergiques · Concentration durable · Sans crash
The Architect	COMT Met/Met — Worrier	Élimination lente de la dopamine · Accumulation d’anxiété · Surstimulation
The Sage	COMT Met/Met — Worrier	Soutien GABA · Méthylation · Élimination des molécules de stress
The Still	COMT Met/Met — Worrier	Régulation du cortisol · Soutien de l’axe HPA · Architecture du sommeil
The Folate	Variant MTHFR — Depleted	Goulot de méthylation · Déficit d’apport en neurotransmetteurs · Accumulation d’homocystéine
The Methyl	Variant MTHFR	Précurseurs de la SAMe · Soutien en vitamines B · Synthèse des neurotransmetteurs
The B Complex	Variant MTHFR	Cofacteurs des vitamines B · Synthèse sérotonine et dopamine · Métabolisme énergétique
The Algorithm	Syndrome de déficit de récompense	Densité des récepteurs D2 · Niveau basal de dopamine · Anhédonie
The Dopamine	RDS	Charge en précurseurs dopaminergiques · Disponibilité de la tyrosine · Soutien du circuit de récompense
Norm	RDS	Dopamine tonique · Niveau basal de motivation · Gestion de l’anhédonie
The Serotonin	Déficit en sérotonine	Disponibilité du tryptophane · Charge en précurseurs de sérotonine · Humeur de base

The Ground	État de panique	Régulation de l’axe HPA · Soutien GABA · Atténuation du cortisol
The Metabolizer	CYP2D6 métaboliseur lent	Soutien à la détoxification · Réduction de la charge hépatique · Gestion de la sensibilité
The Burner	CYP2D6 métaboliseur ultra-rapide	Signal durable · Soutien anti-tolérance · Sensibilité des récepteurs
The Garden	Axe intestin-cerveau	Soutien du microbiome · Sérotonine d’origine intestinale · Réduction de l’inflammation
The Patch	Atteinte intestinale post-substance	Intégrité intestinale · Absorption des nutriments · Charge inflammatoire
The Restoration	Architecture du sommeil perturbée	Précurseurs de mélatonine · Soutien GABA · Descente vespérale de l’axe HPA
The Downshift	Cortisol élevé	Récupération surrénalienne · Élimination du cortisol · Gestion du rebond dopaminergique
The Civilian	Navigation sociale	Soutien de l’oxytocine · Aisance sociale · Phényléthylamine (lien social)
Alexa	Anxiété sociale	Disponibilité de la sérotonine · Aisance sociale · Réactivité au stress en contexte social
Siri	Soutien de l’oxytocine	Lien social · Voie de l’oxytocine · Isolement post-sevrage
The Protocol	Complet	Soutien à spectre complet · MTHFR + COMT + intestin + sommeil + social

La terminologie de la référence source a été conservée dans cette passe étendue afin de préserver la précision.

Vert profond. Calme profond. Aucun numéro à jouer.

COMT Met/Met — Worrier | Soutien GABA · Méthylation · Élimination des molécules de stress

Quand l’anxiété traverse le plancher.

État de panique | Régulation de l’axe HPA · Soutien GABA · Atténuation du cortisol

Dernier appel. Le bon appel.

Architecture du sommeil perturbée | Précurseurs de mélatonine · Soutien GABA · Descente vespérale de l’axe HPA

Pages de recette ajoutées

Pass 10

05. The Architect

Calm the Signal. Clear the Queue.

PROFIL COMT Met/Met — Worrier	**CIBLES** Slow dopamine clearance · Anxiety accumulation · Overstimulation
VERRE: Rocks glass	GLACE: Large cube

INGRÉDIENTS

- 60 mL strong cold green tea
- 22 mL fresh lemon juice
- 15 mL honey syrup
- 2 dashes Peychaud's bitters
- Top with soda water
- Muddled cucumber slice

MÉTHODE

Muddle cucumber. Add tea, lemon, honey, bitters over ice. Top soda water. Do not shake — stir only.

GARNITURE: Cucumber ribbon + lemon wheel

COMMENT CELA AGIT

Green tea is the primary L-theanine delivery vehicle at a bar — L-theanine increases alpha brain wave activity, directly counteracting the stress-chemical accumulation of the Worrier profile. Cucumber contributes a cooling, low-stimulation frame, and the deliberate stir-not-shake method keeps the whole build gentle.

NOTE DU BARMAN

The deliberate low-stimulation preparation is part of the experience. No shaker, no drama. This drink is built to feel like everything is already fine.

07. The Still

When the World Is Too Loud.

PROFIL COMT Met/Met — Worrier · Anxiety profile	**CIBLES** Cortisol regulation · HPA axis support · Sleep architecture
VERRE: Lowball / rocks	GLACE: Single large cube

INGRÉDIENTS

- 60 mL tart cherry juice

MÉTHODE

Stir all over large cube. Add tiny soda splash last.

- 30 mL chamomile tea (cooled, strong)
- 15 mL honey
- 3 dashes Angostura bitters
- Splash soda water

Do not shake.

GARNITURE: Dried rosemary sprig pressed to glass

COMMENT CELA AGIT

Tart cherry juice provides melatonin precursors, while chamomile brings apigenin, a flavonoid associated with gentle calming support. Angostura bitters add a bitter backbone that keeps the drink from reading as juice and supports the slow, evening feel of the build.

NOTE DU BARMAN

This is a slow-sipping drink. Pour it without rush. The rosemary garnish is pressed, not floated — the aromatic is part of the experience, not decoration.

18. The Garden

Heal the Belly. The Mind Will Follow.

PROFIL **Gut-brain axis · Post-substance gut damage · Serotonin production site**

CIBLES **Microbiome support · Gut-derived serotonin · Inflammation reduction**

VERRE: Highball

GLACE: Full ice

INGRÉDIENTS

- 90 mL ginger beer (high-quality, live culture)
- 30 mL pineapple juice
- 22 mL lime juice
- 15 mL honey
- 4 fresh mint leaves
- Top with soda water

MÉTHODE

Muddle mint lightly. Build pineapple, lime, honey over ice. Top ginger beer, then soda water.

GARNITURE: Mint sprig + crystallized ginger if available

COMMENT CELA AGIT

Real ginger beer and mint give this page its identity: a bright, digestive profile with cooling lift. Pineapple and honey round the drink and help it feel like a real menu item rather than a wellness shot. It reads social, but the structure is built around gut-first support.

NOTE DU BARMAN

Quality ginger beer matters here — look for bottles with real ginger character, not flat ginger flavoring. The drink should taste alive.

Verre	verre Collins
Glace	verre rempli de glace
Ingrédients	• 60 ml jus de pomme pressé • 22.5 ml jus de citron vert frais • 4 feuilles de menthe fraîches • 15 ml sirop d'agave • 2 dashes amer au céleri • Compléter avec du ginger ale
Méthode	Écraser très doucement la menthe. Monter sur glace avec le jus de pomme, le citron vert, l’agave et les bitters. Compléter avec le ginger ale puis remuer.
Garniture	brin de menthe fraîche et éventail de pomme
Comment cela agit	Soutien GABA · Méthylation · Élimination des molécules de stress
Note de service	Conserver les mesures métriques et un ton de carte sobre de type brasserie ou bar à cocktails.
Note médicaments	Aucune mise en garde spécifique au pamplemousse pour cette recette.
15. The Ground	
Verre	lowball / rocks
Glace	un gros glaçon
Ingrédients	• 60 ml thé à la camomille froid (fort) • 30 ml jus de pomme • 22.5 ml jus de citron • 15 ml miel • 3 dashes Peychaud's bitters • pincée de sel marin
Méthode	Remuer tous les ingrédients sur un gros glaçon. Ne pas shaker.

	Servir immédiatement.
Garniture	lavande séchée sur le bord (si disponible) ou simple zeste de citron
Comment cela agit	Régulation de l’axe HPA · Soutien GABA · Atténuation du cortisol
Note de service	Conserver les mesures métriques et un ton de carte sobre de type brasserie ou bar à cocktails.
Note médicaments	Aucune mise en garde spécifique au pamplemousse pour cette recette.
20. The Restoration	
Verre	coupe ou lowball
Glace	un glaçon ou servi chaud sans glace
Ingrédients	• 90 ml jus de griotte non sucré • 30 ml thé à la camomille fort (refroidi) • 15 ml miel • 2 dashes Angostura bitters • Warm option: serve as hot toddy without the cherry and add extra miel
Méthode	Remuer sur un seul glaçon — ou réchauffer dans une tasse. Ne pas shaker.
Garniture	fleurs de camomille séchées si possible, ou rondelle de citron
Comment cela agit	Précurseurs de mélatonine · Soutien GABA · Descente vespérale de l’axe HPA
Note de service	Conserver les mesures métriques et un ton de carte sobre de type brasserie ou bar à cocktails.
Note médicaments	Aucune mise en garde spécifique au pamplemousse pour cette recette.

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

Pages de recettes ajoutées

Passe 11 · FR

Companion booklet for the next three recipe builds.

19. The Patch

The Gut-Brain Patch. Applied Orally.

Post-substance gut damage · MTHFR variant · Malabsorption | Intestinal integrity · Nutrient absorption · Inflammation load

Verre	Rocks
Glace	Full ice
Ingrédients	• 60 ml fresh ginger juice or strong ginger syrup • 30 ml lemon juice • 30 ml apple juice • 15 ml honey • 3 dashes Angostura bitters • Top with soda water
Méthode	Build over ice. Ginger, lemon, apple, honey, bitters. Top soda. Serve immediately.
Garniture	Crystallized ginger on pick + lemon wheel

Comment cela agit

Gingerols and shogaols in real ginger directly stimulate digestive motility and reduce intestinal inflammation through COX-2 inhibition — the same pathway targeted by ibuprofen, but without GI damage. Apple juice provides pectin, a prebiotic fiber that selectively feeds Lactobacillus and Bifidobacterium strains. Angostura bitters' bitter compounds stimulate gastric acid and bile production, improving breakdown and absorption of the very nutrients the recovering brain needs.

Note du bar

This is the advanced ginger shot for people who want the gut support without the full garden. It's sharp, spicy, and self-evidently medicinal. Own it.

* The gut lining after years of heavy use looks like a clear-cut forest. Gingerols are the ground cover that comes back first. Pectin is the reforestation project.*

21. The Downshift

Decelerate. Not Crash. There's a Difference.

Cortisol high · Post-stim state · Stimulant recovery | Adrenal recovery · Cortisol clearance · Dopamine rebound management

Verre	Highball
Glace	Full ice
Ingrédients	• 60 ml cold chamomile or lavender tea • 30 ml coconut water • 22 ml fresh lemon • 15 ml honey • Splash of soda water • Fresh rosemary sprig
Méthode	Lightly bruise rosemary. Build over ice: tea, coconut water, lemon, honey. Splash soda. Rosemary garnish.
Garniture	Rosemary sprig + lemon twist

Comment cela agit

Coconut water is the best natural electrolyte replacement available at a bar — sodium, potassium, and magnesium in bioavailable ratios. Electrolyte depletion is universal after high-cortisol periods and is one of the primary drivers of the post-stimulant crash. Rosemary contains rosmarinic acid (GABA-adjacent) and carnosic acid, a potent neuroprotective antioxidant that specifically protects dopamine neurons from the oxidative stress of the rebound period.

Note du bar

The rosemary is structural here, not just visual. Bruise the sprig so the oils release into the drink. The rosemary aroma also activates the olfactory-memory pathway — grounding and orienting.

The stimulant crash is not about the substance leaving. It's about the oxidative damage to dopamine neurons in its wake. Carnosic acid in the rosemary is there specifically for that.

22. The Civilian

Looks Like a Drink. Is a Drink. That's All Anyone Needs to Know.

Social environment navigation · Sober social pressure management | Oxytocin support · Social comfort · Phenylethylamine (social bonding)

Verre	Rocks or coupe — your call
Glace	Your preference
Ingrédients	• 60 ml cranberry juice • 30 ml orange juice • 22 ml lime juice • 15 ml simple syrup • Top with soda water • Orange bitters 2 dashes
Méthode	Build over ice or shake and strain. Either works. Serve how you like it.
Garniture	Orange wheel or nothing — fully optional

Comment cela agit

The Civilian is designed to look exactly like a cocktail in any social setting. The cranberry-orange-lime combination is indistinguishable from a cosmopolitan-adjacent drink. The psychological support for sober social navigation comes from the confidence of holding something that requires no explanation. Orange bitters' gentle bittering element also stimulates the bitter taste receptors that activate parasympathetic (calm) nervous system tone, reducing social anxiety.

Note du bar

Serve this like you'd serve any drink. No commentary, no health explanation. The guest ordered a Civilian. You made them a Civilian. That's the transaction.

The most powerful thing about the Civilian is the conversation it doesn't require. Sometimes the protocol is social camouflage. The nervous system recovers in peace.

Supplement Continuation

Alexa · Siri · The Protocol

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

Pages de recettes ajoutées

Passe 11 · FR

Companion booklet for the next three recipe builds.

19. The Patch

The Gut-Brain Patch. Applied Orally.

Post-substance gut damage · MTHFR variant · Malabsorption | Intestinal integrity · Nutrient absorption · Inflammation load

Verre	Rocks
Glace	Full ice
Ingrédients	• 60 ml fresh ginger juice or strong ginger syrup • 30 ml lemon juice • 30 ml apple juice • 15 ml honey • 3 dashes Angostura bitters • Top with soda water
Méthode	Build over ice. Ginger, lemon, apple, honey, bitters. Top soda. Serve immediately.
Garniture	Crystallized ginger on pick + lemon wheel

Comment cela agit

Gingerols and shogaols in real ginger directly stimulate digestive motility and reduce intestinal inflammation through COX-2 inhibition — the same pathway targeted by ibuprofen, but without GI damage. Apple juice provides pectin, a prebiotic fiber that selectively feeds Lactobacillus and Bifidobacterium strains. Angostura bitters' bitter compounds stimulate gastric acid and bile production, improving breakdown and absorption of the very nutrients the recovering brain needs.

Note du bar

This is the advanced ginger shot for people who want the gut support without the full garden. It's sharp, spicy, and self-evidently medicinal. Own it.

* The gut lining after years of heavy use looks like a clear-cut forest. Gingerols are the ground cover that comes back first. Pectin is the reforestation project.*

21. The Downshift

Decelerate. Not Crash. There's a Difference.

Cortisol high · Post-stim state · Stimulant recovery | Adrenal recovery · Cortisol clearance · Dopamine rebound management

Verre	Highball
Glace	Full ice
Ingrédients	• 60 ml cold chamomile or lavender tea • 30 ml coconut water • 22 ml fresh lemon • 15 ml honey • Splash of soda water • Fresh rosemary sprig
Méthode	Lightly bruise rosemary. Build over ice: tea, coconut water, lemon, honey. Splash soda. Rosemary garnish.
Garniture	Rosemary sprig + lemon twist

Comment cela agit

Coconut water is the best natural electrolyte replacement available at a bar — sodium, potassium, and magnesium in bioavailable ratios. Electrolyte depletion is universal after high-cortisol periods and is one of the primary drivers of the post-stimulant crash. Rosemary contains rosmarinic acid (GABA-adjacent) and carnosic acid, a potent neuroprotective antioxidant that specifically protects dopamine neurons from the oxidative stress of the rebound period.

Note du bar

The rosemary is structural here, not just visual. Bruise the sprig so the oils release into the drink. The rosemary aroma also activates the olfactory-memory pathway — grounding and orienting.

The stimulant crash is not about the substance leaving. It's about the oxidative damage to dopamine neurons in its wake. Carnosic acid in the rosemary is there specifically for that.

22. The Civilian

Looks Like a Drink. Is a Drink. That's All Anyone Needs to Know.

Social environment navigation · Sober social pressure management | Oxytocin support · Social comfort · Phenylethylamine (social bonding)

Verre	Rocks or coupe — your call
Glace	Your preference
Ingrédients	• 60 ml cranberry juice • 30 ml orange juice • 22 ml lime juice • 15 ml simple syrup • Top with soda water • Orange bitters 2 dashes
Méthode	Build over ice or shake and strain. Either works. Serve how you like it.
Garniture	Orange wheel or nothing — fully optional

Comment cela agit

The Civilian is designed to look exactly like a cocktail in any social setting. The cranberry-orange-lime combination is indistinguishable from a cosmopolitan-adjacent drink. The psychological support for sober social navigation comes from the confidence of holding something that requires no explanation. Orange bitters' gentle bittering element also stimulates the bitter taste receptors that activate parasympathetic (calm) nervous system tone, reducing social anxiety.

Note du bar

Serve this like you'd serve any drink. No commentary, no health explanation. The guest ordered a Civilian. You made them a Civilian. That's the transaction.

The most powerful thing about the Civilian is the conversation it doesn't require. Sometimes the protocol is social camouflage. The nervous system recovers in peace.

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

Pages de recettes ajoutées

Pass 12 · FR

Livret d’accompagnement pour les trois prochaines recettes.

Alexa

Signal clair. Sans parasites.

PROFIL Social anxiety · Serotonin transport variant · SLC6A4 CIBLES Serotonin availability · Social ease · Stress-reactivity under social load

VERRE: Highball GLACE: Full ice

INGRÉDIENTS :

- 60 mL blue butterfly pea tea (or substitute with blueberry juice)
- 30 mL lemon juice
- 15 mL honey syrup
- 2 dashes lavender bitters (or Peychaud’s)
- Top with tonic water

MÉTHODE : Build over ice. Tea (it turns purple with lemon), honey, bitters. Top tonic. Watch the color shift.

GARNITURE : Lemon wheel + edible flower if available

Mécanisme

Blue butterfly pea tea (or blueberry juice) provides anthocyanins that cross the blood-brain barrier and activate the BDNF pathway — brain-derived neurotrophic factor, the compound that supports neuroplasticity and the formation of new behavioral patterns. The color shift from blue to purple when lemon juice is added is a pH reaction — visually interesting, conversation-generating, and entirely appropriate for the social anxiety profile that needs an ice-breaker built into the drink itself.

Note au bar

If the bar has butterfly pea tea (many craft bars do), the color shift is genuinely magical and a guaranteed conversation piece. If not, blueberry juice works and is equally functional.

* BDNF is how the brain builds new roads. Anthocyanins are the road-building crews. The person ordered Alexa because they want the new roads. Give them the ingredients.*

Siri

La deuxième voix. Celle qui connaît le raccourci.

PROFIL Oxytocin support · Post-isolation social re-entry CIBLES Social bonding · Oxytocin pathway · Post-withdrawal isolation

VERRE: Coupe GLACE: Up — chilled coupe

INGRÉDIENTS :

- 60 mL fresh watermelon juice (or pomegranate if out of season)
- 22 mL lime juice
- 15 mL honey
- 2 dashes Peychaud’s bitters
- Splash of grapefruit juice
- Shake hard

MÉTHODE : Shake all with ice. Double strain into chilled coupe. Serve up.

GARNITURE : Dehydrated lime wheel + expressed grapefruit peel

Mécanisme

Watermelon contains L-citrulline, an amino acid that converts to L-arginine in the kidney, which then supports nitric oxide production — a signaling molecule that facilitates social bonding pathways and oxytocin release. Pomegranate (off-season substitute) provides punicalagins which have documented effects on cortisol reduction in social stressor studies. The elegant coupe presentation supports the social function of the drink: this is for the person re-entering the social world after isolation.

Note au bar

This is the most beautiful drink on the list. The deep pink-red color in a chilled coupe. Serve it with the confidence of a cocktail you're proud of. Because you are.

* The Isolation Algorithm (Protocol 16, Protocol 25) is about rebuilding the social neural pathways that went dark. L-citrulline is a tiny biological nudge in that same direction. The beautiful glass is the rest of the protocol.*

The Protocol

La boisson de la maison. Tout le système. Un seul verre.

PROFIL Comprehensive · Daily maintenance · All profiles CIBLES Full-spectrum support · MTHFR + COMT + Gut + Sleep + Social

VERRE: Your best glass GLACE: Your preference

INGRÉDIENTS :

- 60 mL pomegranate juice
- 30 mL green tea (cold brew)
- 22 mL lemon juice
- 15 mL honey
- 2 dashes Angostura bitters
- Splash ginger beer
- Top with soda water

MÉTHODE : Build over ice. Pomegranate, tea, lemon, honey, bitters. Ginger beer splash. Top soda. Stir once. Garnish with everything you have.

GARNITURE : Lemon wheel + mint sprig + pomegranate seeds if available

Mécanisme

The Protocol contains the broadest functional spectrum of any drink in this guide. Pomegranate delivers folate (methylation), resveratrol (COMT modulation), and punicalagins (cortisol reduction). Green tea delivers L-theanine (alpha-wave calm), EGCG (neuroprotective antioxidant), and catechins (gut microbiome support). Lemon delivers Vitamin C (dopamine synthesis cofactor). Honey delivers prebiotic oligosaccharides and quercetin. Bitters deliver gentian (adrenal modulation). Ginger beer delivers gingerols (gut integrity and anti-inflammation). This is the Recovery Kernel in beverage form.

Note au bar

This is the house recommendation when someone doesn't know what they want and isn't looking for an explanation. 'We have something that covers everything — it's called The Protocol.' Then make it like you mean it.

* Every protocol in the main book has a biochemical target. This drink hits more of them than any other combination available at a standard bar. It's the daily maintenance stack. It's good. Order it twice.*